Мы разам з вамі
Газета па-лунінецкі

Тыраж 500. Цана вольная. Выходзіць 1 раз у квартал.

Чацвер. 27 верасня 2012 г. №3(20)

На долгожданный концерт - через океан

На сцене белорусской эстрады их ожидали не один год. Поклонники мечтали посмотреть хоть одним глазом выступление любимой белорусско-американской группы «Wicked Monkey». И она впервые приняла участие в большом гала-концерте акции «Беларусь у маім сэрцы», состоявшемся в огромном футбольном манеже столицы Беларуси, вмещающем пять тысяч зрителей. Среди артистов был наш земляк из Пинска Юрий Николаев, давно мечтавший приехать на родину с концертом. Уехав 21 год назад в Америку и пройдя нелёгкий путь становления, он снова вернулся к музыке, как много лет назад, ведь до отъезда играл в известных музыкальных группах Пинска, считался самым талантливым гитаристом.



Джимми Вилгус, продюсер Андрей Козловский и Юрий Николаев

Сцена утопала в радужных лучах света, а публика быстро заполняла арену ООО «Манеж», превратив его в огромный танцпол. На сцену выходили как начинающие артисты, так и именитые звёзды белорусской эстрады. Среди них - «Sun rood-21», «Sonika», группа «Ямайка», Алексей Хлестов, Виктория Алешко, Саша Немо, Аня Шаркунова, группа «Лас-Вегас» и многие другие.

Гости из Америки выглядели авторитетно, являясь гвоздём программы. Они завершали большой гала-концерт известной песней «Вологда» из репертуара «Песняров». Записанная в современной аранжировке, песня зазвучала по-новому, а американского певца Джимми Вилгуса, исполнявшего её, многотысячная аудитория приняла восторженно.

Творческий путь этой группы на просторах Беларуси начался со статьи «Он остался таким, какой есть» в газете «Информ-прогулка», три года назад. Мы писали о Юрии Николаеве как о талантливом музыканте, уехавшем покорять Америку в трудные годы перестройки. Позже статья вышла в пинской газете «Варяг», а затем последовали телевизионные проекты, были налажены связи с творческими людьми Беларуси.

Записав песню «Вологда» и поместив видеоролики на интернет-порталах, музыканты получили тысячи восторженных откликов от слушателей из разных стран мира, что их окрылило и натолкнуло на идею придания музыкальной группе статуса белорусско-американской. К тому же Юрий Николаев был лично знаком с Владимиром Мулявиным, который, находясь в Америке, целый месяц жил в его доме и в многочисленных беседах не раз мечтал, чтобы белорусские песни узнали во всём мире.

На концерт приехали родители Юрия Николаева из Пинска, которые не скрывали волнения. По реакции зрителей сразу стало ясно, что песню приняли и она будет жить. Джимми Вилгус один куплет исполнил на английском языке - нежно и проникновенно, на фоне отдалённого хора. Это маленькое новшество, пожалуй, и сделало песню притягательной. Слегка забытая, она вновь напомнила о себе.

После выступления пробиться сквозь стену поклонников было непросто, к тому же телеканалы брали интервью. И всё же нам удалось пообщаться.

- Что вы можете сказать о концерте и своих впечатлениях?

Юрий Николаев: - Мы получили огромное удовлетворение от общения с такой многочисленной аудиторией. Больше всего радует, что нас приняла молодёжь. Значит, наше творчество ей понятно.

Мы считаем, что не зря летели через океан. Думаем, что белорусские песни зазвучат на разных континентах. Благодаря поездке познакомились с множеством знаменитых артистов и музыкантов. Получили ряд предложений и думаем, что группа «Wicked Monkey» станет поистине белорусско-американской. Культурное сотрудничество порой более действенно влияет на сближение народов, чем любая политика.

Джимми Вилгус: - Я впервые в Беларуси и приятно удивлён. Очень впечатлил город, его широкие улицы и природа. Он имеет своё лицо. Вот только обратил внимание, что на улицах мало улыбающихся людей. Концерт считаю грандиозным, ведь в нём выступили такие талантливые артисты. Своим выступлением доволен, поскольку зрители принимали с любовью. Увезу с собой в Америку память об этой прекрасной земле.

- Кто вам помог получить приглашение на концерт?

Юрий Николаев: - Всё началось со статьи в вашей газете, благодаря этому меня вспомнили на родине, а позже пригласили на телемост с Америкой. Позже мы познакомились с продюсером Андреем Козловским, который организовал приглашение на гала-концерт.

- Что вам хотелось бы пожелать жителям Беларуси?

Джимми Вилгус: - Больше оптимизма и радости во взгляде. Беларусь - красивая страна и по-своему уникальна. Думаю, что страна, в которой так много талантливой молодёжи, будет жить достойно. Счастья всем и процветания!

Юрий Николаев: - В Беларуси живут мои родители, поэтому это место для меня останется святым на земле.

На другой день гала-концерт шёл по ОНТ, и талантливую группу музыкантов увидела вся Беларусь. В комментариях в интернете, казалось, слились в многоголосье добрых пожеланий страны и народы. Об этом и мечтал наш талантливый земляк Юрий Николаев, пожелавший своей музыкой разрушить границы.

Анна Бондаренко, г.Лунинец

Как бороться со стрессом

Что такое стресс, известно всем. Но как с ним бороться и уж тем более - как его победить, знают немногие. А ведь секрет победы, как и всё гениальное, прост. Нужно всего лишь периодически «выпускать пар».

На сегодняшний день существует множество средств для борьбы со стрессом: массаж, курсы и тренинги, спорт. Одним из самых эффективных антистрессовых методов считаются аэробные занятия. Аэробными их называют потому, что направлены они на учащение дыхания, на активизацию основных групп мышц. Важное преимущество аэробных занятий - отсутствие однообразия и монотонности. Каждый урок вы делаете что-то новое, поэтому наскучить такие тренировки просто не могут. И конечно же, аэробика - это энергичная музыка! Она мгновенно поднимет настроение и задаст нужный темп.

Аэробные занятия улучшают общее физическое и эмоциональное состояние. Видов аэробики так много, что вы обязательно найдёте что-то свое. Любите танцевать? Пожалуйста - волнующие восточные танцы, ритмичный фанк, горячая латина. Любое из этих занятий развивает пластику, улучшает осанку и повышает тонус мышц.

Предпочитаете более серьёзные тренировки? Выбирайте кибо или тайбо - фитнес-программы с элементами ударной техники рук и ног, со смесью кикбоксинга или тайского бокса. Не пугайтесь, драться ни с кем не придётся: все удары вы наносите по воображаемому противнику - в воздух. Кибо отбирает много сил, но одновременно заряжает энергией. Несомненный плюс таких уроков - они делают вас сильнее и выносливее.

Желающие поработать над определёнными группами мышц могут отправиться на степ-аэробику. Это тоже своеобразный танец, только с использованием степ-платформы, увеличивающей нагрузку (некоторые занятия имеют весьма говорящие названия, например «бедро-пресс»).

Аэробика хороша и тем, что во время занятий вы забудете о своих заботах и проблемах. Чтобы верно повторять движения и не отстать от группы, нужно сконцентрироваться, поэтому думать о чём-то другом вам будет просто некогда. И не переживайте, если что-то у вас получается не сразу. В аэробике нет строгих правил, главное, чтобы движение приносило удовольствие.

После занятия вам будет настолько легко и радостно, что вы и не вспомните, зачем изначально пришли в зал. А значит, вы достигли желаемого - забыли про стресс!

Подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»

ISSN 2078-0370

00312>

Выданне для вольнага часу. Выдавец - прыватнае прадпрыемства «Інфарм-прагулка»

Сустрэчы з Песняром

Мой родны кут, як ты мне мілы!..
Забыць цябе не маю сілы!
Не раз, утомлены дарогай,
Жыццём вясны маёй убогай,
К табе я ў думках залятаю
І там душою спачываю.
О, як бы я хацеў спачатку
Дарогу жыцця па парадку
Прайсці яшчэ раз, азірнуцца,
Сабраць з дарог каменні тыя,
Што губяць сілы маладыя, -
К вясне б маёй хацеў вярнуцца...

Натхнёны словамі класіка, вяртаюся да сваёй уласнай вясны. Што помніцца з тых далёкіх часоў? Звычайнае жыццё звычайнага вясковага хлопчыка. Усё амаль такое, як у "Новай зямлі" Якуба Коласа. Навучыўшыся чытаць недзе яшчэ да пяці гадкоў, з кожным пражытым на свеце годам асвойваў для сябе новую мудрасць і прыгажосць ад прачытанага.

Палеская вёска сярод неабсяжных балот ды дрымучых лясоў... Тая ж прырода, што натхняла паэта на цудоўныя радкі.

Нашмат пазней, калі ўжо дарос да шкаляра, даведаўся пра Пінкавічы, Лунін, Люсіна, Малькавічы... Гэта ж зусім побач! Чытаў і зноў перачытваў "Новую зямлю". Падабалася, бо быццам пра нас напісана.

Толькі паншчыны не было. Але была цяжкая праца на калгасных палетках. За летнія вакацыі абрыдлі калгасныя буракі, якія трэба было палоць ад пустазелля. А яно пёрла з неймавернай хуткасцю. А яшчэ бульба. І тых праполак трэба было рабіць некалькі. Была і цяжкая праца ў самую спёку на калгасным таку ў час жніва. На працу "гнаў" прапойца-брыгадзір ці ягоны памочнік "учотчык", таксама з фіялетавым носам. Так і казалі: "Вось брыгадзір ідзе, будзе гнаць на працу". І гэтая праца ніколі не была ў асалоду, бо пад прыгнётам.

Калі асушылі балоты і ператварылі іх у тарфяныя палі, то бацька пайшоў працаваць канаўшчыкам. Шматлікія каналы трэба было абкошваць, чысціць ад мулу і водарасцяў. Мае сябры-падлеткі заўсёды марылі, каб лета доўжылася як мага далей. Я ж марыў, каб хутчэй настала доўгачаканае 1 верасня. Навучанне ў школе было больш прыемным заняткам, чым праца ў калгасе, за якую амаль нічога не плацілі.

У час вучобы была магчымасць браць кніжкі ў школьнай бібліятэцы, а не толькі ў сельскай. Сярод іншых кніг зноў перачытваліся "Новая зямля", "Сымон-музыка"... І захапленне было не меншым, чым тады, калі чыталася ў першы раз.

Тата злаваўся. Мог сказаць строга: "Навошта зрок псуеш сваімі кніжкамі?" Альбо: "Свята тушы, чытар"! Мама казала больш лагодна: "Ці ты ўсё перачытаеш, што тыя пісацелі пішуць". А я чытаў сабе, не зважаючы ні на што. Чытаў і дома, калі быў вольны час, і за статкам, калі была наша чарга пасвіць чараду, і седзячы "за няньку" са шматлікімі пляменнікамі. Некаторыя былі амаль маімі равеснікамі, але мяне, як больш адказнага, пакідалі з імі. Я ў сям'і малодшы, меншанькі. А старэйшыя даўно абраліся шлюбам і мелі ўласных дзяцей, з якімі мне і даводзілася няньчыцца.

Узгадваючы тую сваю маладосць, калі жанатыя мужчыны здаваліся старымі і пражыўшымі жыццё, хоць ад веку ім было гадоў трыццаць, прыгадваю адну досыць смешную гісторыю. Тата, як заўжды позняй вясной, калі бульба ўжо пасаджана, а касавіца яшчэ не пачалася, з'язджаў на заробкі. У неабсяжнай краіне было шмат будоўляў - і працы для вясковых мужыкоў.

Мама клапацілася, каб нічога не забыў. Турбавалася, каб не спазніўся на аўтобус, што ездзіў у вёску з райцэнтра тры разы на дзень. Бацька пасля чарговай мамінай заўвагі зірнуў на гадзіннік і спакойна прамовіў: "Рана яшчэ, паспею". Праз нейкі час мама зноў нагадала, што трэба ўжо выходзіць на прыпынак. І для большай пераканаўчасці прамовіла: "Не спазніся, пісацель вунь даўно пайшоў на прыпынак, я ў акне бачыла".

"Пісацель" ?.. Слова рэзанула слых. Я нават забыўся, што хацеў з таткам ісці на аўтобусны прыпынак на цэнтральнай вуліцы. Летась "дапамагаў" бацьку несці чамадан. Хоць той дапамогі было там з мяне. Але, учапіўшыся за чамаданную ручку, трымаў яе моцна, а побач была татава рука. І такое прыемнае пачуццё ад прысутнасці бацькавай рукі і ад таго, што ён называе цябе зусім дарослым! А на аўтобусным прыпынку бацька на развітанне зноў сказа: "Ну, ты ўжо зусім дарослы, слухайся маму і дапамагай, а я прывязу табе штонебудзь". Гэтае "што-небудзь" магло быць сапраўдным скураным мячыкам, а не дзіцячым гумовым, як у суседа-пагодка Віцькі. Альбо машынкай з дзіцячай крамы з пластыкавай кабінай і металічнай самазвальнай скрыняй, што выклікала неймаверную зайздрасць у вясковых хлапчукоў, уладальнікаў самаробных драўляных машын.

Зноў маміны словы "пісацель пайшоў" маланкай бліснулі ў маёй заклапочанай галаве. Стрымгалоў вылецеў на двор, потым на вуліцу і памчаў у напрамку да аўтобуснага прыпынку. Маміна "пісацель" і тое, што намалявала маё асабістае ўяўленне - "сам Якуб Колас прайшоў па нашай вуліцы" - дадавала хуткасці маім шпаркім нагам. Трэба бегчы на прыпынак як мага хутчэй, каб да ад'езду аўтобуса добра разгледзець аўтара ўлюбёных твораў. А можа, пашчасціць і нават паразмаўляць з ім.

Вось і прыпынак. Трыху задыхаўся ад імклівага бегу. На драўлянай лаве сядзелі жанчына сталага веку і малажавы мужчына, хударлявы, у акулярах. Пажылы дзядзька стаяў непадалёк і дымеў самакруткай. А дзе ж Колас? Мо зайшоў па дарозе яшчэ да каго? Пачакаю.

Неўзабаве прыйшлі бацькі. Тата з дакорам прамовіў: "Чаму ж ты сам пабег, чамадан не дапамагаў несці?" Нічога не адказаў яму, толькі вочы апусціў долу. Неўзабаве пад'ехаў аўтобус. Нешматлікія пасажыры занялі свае месцы. Тата паціснуў мне руку, прытуліў да калючай шчакі і сказаў свае звычайныя словы: маўляў, дарослы ўжо, дапамагай маме... Я ж азіраўся навокал, хваляванне ўзмацнілася. А дзе ж той Колас, мама ж сама бачыла, як "пісацель" ішоў да прыпынку.

Тата падняўся ў аўтобус. Кіроўца крутануў руль, і праз колькі хвілін аўтобус схаваўся за ўзгоркам на ўскрайку вёскі.

- Ну што, сынку, хадзем дадому, - ціха прамовіла маці.

- Не, яшчэ пабуду крыху, - з горыччу ў голасе адказаў ёй.

- Не сумуй, татка вернецца, лета хутка праляціць, нават не згледзіш, як хутка.

- Не, трэба яшчэ пачакаць, ён прыйдзе, а мне абавязкова з ім трэба сустрэцца, - скарагаворкаю лапатаў я.

- Каго чакаць? Хто прыйдзе?- не зразумела мяне маці.

- Якуб Колас. Ён жа ў вёсцы, і мне з ім трэба сустрэцца, абавязкова.

- Ну вось, давялі цябе твае кніжкі, дачытаўся, - з дакорам прамовіла мама, - хадзем дадому, табе кажу!

Мама моцна сціснула маю руку і павяла за сабою. Ногі не слухаліся. А ў галаве толькі адна думка: "А дзе ж Колас?" Раптам прыйшло суцяшэнне: "Да вечаровага аўтобуса прабягуся па вёсцы, а потым, калі не сустрэнуся з Коласам, зноў прыйду да прыпынка і там ужо абавязкова з ім пабачуся".

Дома падыйшоў да матулі і з хваляваннем запытаўся:

- Ма, а ты сапраўды яго бачыла, як крочыў ён па нашай вуліцы?

- Хто ішоў, пра каго ты?

- Якуб Колас.

- Я не казала такога. Адкуль яму ўзяцца ў нашай вёсцы? Мабыць, яго ўжо і на гэтым свеце даўно нямашака. Спытайся ў братоў старэйшых, у школе па беларускай літаратуры праходзілі, - лагодна і нават з нейкім спачуваннем мовіла мама і дадала, - а мо ты прысніў што такое...

- Не, мама, ты ж сама казала татку, што "пісацель" ужо на прыпынак пайшоў.

Матуля гучна зарагатала, нават слёзы набеглі на вочы. Але раптам смяяцца перастала, бо заўважыла, як я ў крыўдзе прыкусіў губу і мае вочы набрынялі слязьмі.

- Сынку, то ішоў дзядзька Сцяпан, што жыве на тым канцы вёскі, ля могілак. Ты ж бачыў яго на прыпынку, высокі такі, у акулярах, - мама пасадзіла мяне на прыпол, рукою гладзіла па галаве, і яе ціхі голас супакойваў мяне. - Калі ён стаў насіць акуляры, нейкія там хібы са зрокам здарыліся, то яго тады ўсе і пачалі называць "пісацель".

Матуля спакойна размаўляла, а да мяне пачаў даходзіць сэнс сказаных ёю слоў.

- Мянушка такая прычапілася да яго. Бывае так. Вось вы ў сваёй кампаніі называеце Толіка Галавачом, хоць галава ў яго надта ж маленькая, альбо на Сяржку кажаце Жучок, мабыць таму, што чорны, як смоль. Альбо Вася Гурок атрымаў адпаведную мянушку пасля таго, як быў злоўлены на агурковых градах у агародзе дзеда Мікіты. Прычэпіцца якое слова за чалавекам і жыве з ім побач, разам з сапраўдным імем і прозвішчам. Так вось Сцяпан стаў Пісацелем. Зразумеў, сынку?

З гучным рогатам я вырваўся з маміных абдымкаў, і мы ўдвох рагаталі доўга і шчыра. А вечарам, калі дома былі ўсе, апроч таты, маці пераказала старэйшым дзецям, як яе меншанькі Міколка бегаў на аўтобусны прыпынак, каб сустрэцца з Якубам Коласам. Весела было ўсім.

Раніцой старэйшы брат абудзіў мяне гучным воклікам:

- Падымайся, Пісацель.

Я абурыўся, але ўсё прайшло спакойна, ніхто яго не падтрымаў, і мянушкі для мяне не атрымалася...

А восень таго года была прыемнай для мяне ва ўсіх адносінах. Было па-летняму цёпла. Пасля заняткаў можна было ўдосталь нагуляцца. У школе мяне пасадзілі за адной партай з прыгожай аднакласніцай Таняй. Аб гэтым я мог толькі ўпотай марыць. У першы дзень нават дакрануўся да яе рукі. На маё здзіўленне, дзяўчынка не пярэчыла. Толькі акінула мяне задуменным позіркам сініх вачэй.

Прыехаў з заробкаў тата. Акрамя грошай, прывёз зерне. Пшаніцу ссыпалі ў вялізныя, ну проста агромністыя, мабыць таму, што вышэйшыя за мяне, бочкі. А яшчэ бацька, як і абяцаў, прывёз гэтым разам не проста «што-небудзь». Я стаў уладальнікам не жалезнай машынкі ці мячыка, што таксама не блага, а сапраўднага ровара «Арлёнак». На ім і ганяў увесь вольны час па вёсцы і яе наваколлі.

Але галоўная падзея той восені адбылася недзе ў кастрычніку. Бульбу выкапалі. Яшчэ стаялі пагожыя дзянькі, і людзі займаліся хто чым - грыбы, журавіны. Як кажуць, жылі з лесу. Ды і ці можна без справы ў вёсцы? Толькі мы, падлеткі, пасля школьных заняткаў жылі сваім бесклопатным жыццём. Збіраліся кампаніямі і гулялі ў свае дзіцячыя гульні.

Тым лагодным кастрычніцкім днём, як звычайна, галёкалі на выгане. Увагу дзяцей прыцягнуў матацыклет з люлькай, што ехаў у наш бок ад цэнтральнай вуліцы. Мы ведалі - гэта быў сельсавецкі транспарт. На ім старшыня сельсавета, з ім нейкая жанчына і школьны настаўнік Іван Фёдаравіч. Цікаўныя дзеці абступілі гасцей. Старшыня дастаў са скуранога партфеля нейкія паперы. Разам з жанчынай яны праглядалі іх і аб нечым раіліся, а настаўнік забрaскацеў нейкімі бляшанкамі.

- Ну вось, дзеці, нарэшце дайшла цывілізацыя і да вашага выгану! - гучна прамовіў сельсавецкі начальнік.

Мы пераглянуліся, бо не зразумелі, што ён мае на ўвазе.

- Цяпер усе вуліцы будуць мець адпаведныя назвы, а дамы - кожны свой нумар, - патлумачыла жанчына і зноў утаропілася ў паперы. Гэтым часам настаўнік прынёс ад некага невялікую драбіну.

Мы з ахвотай згадзіліся на прапанову дапамагаць у гэтай незвычайнай справе. Нехта ўхапіўся за лесвіцу, хтосьці нёс скрынку з цвікамі і малатком, а некаму і пашчасціла несці бляшанкі з нумарамі ды назвамі вуліц. Справа ішла хутка. Ці дзіва, столькі памагатых! Прайшлі ад калгаснага двара да лесу - вуліца Сельская, ад могілак уздоўж канавы - Новая. Вуліца, што наўпрост вялікай канавы, - Набярэжная. Усё адпавядае. Ад калгаса - Сельская, там дзе паўстаў рад новых хат - Новая, а там, дзе дамы на беразе, - Набярэжная.

Наступная вуліца - наша. Не магу ўявіць, якую назву прыдумалі для яе. Падыходзім да першай хаты. Там жывуць дзядзька Іван з цёткай Вольгай. Іх сын Сцёпка, крыху старэйшы за мяне. Звычайна ён з намі, але сёння яго няма. Мабыць, з дарослымі хлопцамі. Неяк распавядаў нам, што ён ужо спрабаваў нават курыць, і не без гонару казаў, што некалі выпіў шклянку самагонкі. Атрымаў ад бацькі папругі, але ж ганарыўся тым. Дарослы...

Настаўнік паставіў драбіну да сцяны і палез прыбіваць бляшанку з нумарам.

- Пачакай, Іван Фёдаравіч, не злазь, першы дом, трэба і назву прыбіць, - звярнуўся да настаўніка старшыня, - зараз дастану.

Ён пакорпаўся ў кардоннай скрынцы і дастаў сінюю шыльду. На ёй белымі літарамі было напісана "вул. Якуба Коласа". Я ад здзіўлення адчыніў рот. Хацелася закрычаць ад захаплення, але крык той спыніўся недзе на паўдарозе да вуснаў, і я толькі лыпаў вачыма. Справа ішла спора, і мы паступова набліжаліся да нашай хаты.

- Вось бы і на наш дом такую шыльду прымацавалі, вось здарова б было, - бязгучна прамаўляў я аб сваёй мары, што нарадзілася толькі што.

З хаты выйшла мама. Спыталася, што тут адбываецца. Старшыня патлумачыў ёй, а настаўнік спрытна ўзлез па драбіне і пачаў прымацоўваць бляшанку з нумарам.

- Чакай, Іван Фёдаравіч, не злазь. Гэта ж прыкладна сярэдзіна вуліцы, давай яшчэ адну шыльдачку замацуем, з назваю, - старшыня пачаў корпацца ў сваёй скрыні.

- Давай замацуем, а то застануцца яшчэ, што з імі потым рабіць, - пагадзіўся настаўнік.

- А якая назва нашай вуліцы? - запыталася матуля.

- Мама, наша вуліца імя Якуба Коласа, - затараторыў я, не даючы нікому прамовіць ані слова.

- Паэт быў такі, - патлумачыў настаўнік.

- Карацей, пісацель, каб вам было больш зразумела, - паправіў старшыня.

Мы сустрэліся з мамай позіркамі. Толькі яна разумела тады і маё захапленне, і маю радасць, і нейкую разгубленасць ад усяго таго, што адбывалася тым не пасенняму цёплым кастрычніцкім днём.

Мікалай Ільючык, «ГЛ»

Энергетики - стимуляторы или наркотики?

Они - сравнительно недавнее изобретение человечества. И стали настоящим спасением для студентов в период сессии, для работников в период аврала, уставших водителей и завсегдатаев ночных клубов. Изготовители утверждают: их продукция приносит только пользу. Но если всё так хорошо, то почему законодатели пытаются ограничить их распространение?

Подарок из Гонконга

Энергетические напитки миру подарила Азия. В начале 1980-х годов гражданин Австрии Дитрих Матешич изобрёл и сам первый попробовал в Гонконге напиток, который затем решил воспроизвести в промышленных масштабах. В 1984 году он основал в Австрии компанию Red Bull GmbH, а в 1987 году стал продавать напиток Red Bull Energy Drink. Сегодня «красному быку» принадлежит около 70% всего рынка энергетических напитков.

Энергетические напитки условно разделяют на группы: одни содержат больше кофеина, другие - витаминов и углеводов. «Кофейные» напитки подходят неисправимым трудоголикам и студентам, которым приходится работать и учиться по ночам, а «витаминно-углеводные» - для активных людей, предпочитающих проводить свободное время в спортзале.



Энергетические напитки содержат комплекс витаминов и глюкозы. О пользе витаминов знают все. Глюкоза же быстро проникает в кровь, участвует в окислительных процессах и обеспечивает энергией мышцы, мозг и другие жизненно-важные органы. Действие чашки кофе сохраняется 1-2 часа, действие энергетического напитка - часа 3-4. Кроме того, почти все энергетические напитки газированы, что ускоряет их действие.

Долг придётся возвращать

Перечислим теперь недостатки энергетических напитков. Их можно потреблять в строгом соответствии с дозировкой. Максимальная доза - 2 банки напитка в сутки. Превышение может привести к повышению артериального давления или уровня содержания сахара в крови. Возможны и другие побочные эффекты: тахикардия, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, депрессия.

Людям, страдающим от сердечных заболеваний, гипо- или гипертонии, не следует употреблять энергетические напитки. Это и послужило поводом для того, что они официально запрещены во Франции, Дании и Норвегии, где эти товары продаются только в аптеках, так как считаются лекарством. К тому же витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.

Заявление, что напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержимое заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, то есть выполняет функцию ключа, вернее сказать, отмычки. Напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы берём у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придётся вернуть с процентами в виде усталости, бессонницы и депрессии.

Стимулятор или наркотик?

Как любой другой стимулятор, кофеин, который содержится в энергетических напитках, приводит к истощению нервной системы. Его действие сохраняется в среднем 3-5 часов, после чего организму нужен отдых.

Энергетический напиток, содержащий сочетание глюкозы и кофеина, очень вреден для молодого организма.

Многие энергетические напитки содержат большое количество витамина В, вызывающего учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях. Фанаты фитнеса должны помнить и о сильнейшем мочегонном действии кофеина. Это значит, что после тренировки энергетический напиток пить нельзя. Ведь в процессе тренировки мы и так теряем много жидкости.

Энергетические напитки содержат таурин и глюкуронолактон. Однако уровень таурина в них в несколько раз превышает допустимое содержание в обычных пищевых продуктах, а количество глюкуронолактона, присутствующее в 2 банках напитка, превышает суточную норму почти в 500 раз (!). Даже учёным пока ещё точно неизвестно, как эти ингредиенты действуют на организм и как взаимодействуют с кофеином. Поэтому эксперты заявляют, что безопасность использования таких высоких доз таурина и глюкуронолактона ещё не определена, что требует проведения дальнейших исследований.

Как видим, минусов намного больше, чем плюсов. Тем не менее, изготовители напитков утверждают, что, если следовать правилам безопасного употребления их продукции, то никакого вреда для здоровья не будет.

Во-первых, нельзя превышать суточную дозу кофеина, то есть не пить больше двух банок напитка в день.

Во-вторых, нельзя пить энергетические напитки после спортивной тренировки.

В-третьих, энергетические напитки противопоказаны беременным женщинам, детям, подросткам, пожилым людям, людям, страдающим от гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, глаукомы, расстройств сна, повышенной возбудимости и чувствительности к кофеину.

В-четвёртых, энергетические напитки ни в коем случае нельзя смешивать с алкоголем, что часто делают завсегдатаи клубов. Кофеин повышает давление, а алкоголь ещё более усиливает гипертензивный эффект. Результат - опаснейшая перспектива гипертонического криза.

Кстати, кофеин выводится из крови через 3-5 часов, да и то лишь половина. На протяжении этого времени нельзя смешивать энергетические напитки и другие напитки, содержащие кофеин (чай, кофе).

Многие медики считают, что энергетические напитки - не более чем витаминные заменители кофе, но более опасные.

Из чего же, из чего же, из чего же...

✓Известно, что в состав многих древних косметических средств входил свинец. Правда, ещё римляне заметили, что он опасен для здоровья. Поэтому, например, отбеливающий крем в Риме делали из крахмала, жира и оксида олова.

✓Древние краски могли быть животного или минерального происхождения. Охру получали из окиси железа, чёрную краску делали из сажи или толчёного угля. Карминно-красную краску добывали из паразитирующих на деревьях кошенилевых жучков, а знаменитую пурпурную - из особого морского моллюска, пурпурной улитки.

✓В качестве мяча для игр в Древней Греции использовали свиной мочевой пузырь. В первом чемпионате Уругвая по футболу в 1930-е годы в качестве мячей использовались обезьяньи черепа, набитые бумагой и обтянутые кожей.

✓В древнем Египте струны арф изготавливали из пальмового волокна. В Китае и Японии для производства струн использовали шёлк, а в Европе - льняные волокна и конский волос. Скрипичные струны в своё время делались из овечьих кишок.

✓Порох делали из смеси угля, селитры и серы, а также из навоза и отходов человеческой жизнедеятельности.

✓Для того, чтобы приготовить чернила, в XV веке требовалось смешать старые гвозди, дубовую кору, вишнёвый клей, квас или кислые щи, мёд и патоку.

✓Мыло начали изготавливать 6000 лет назад из козьего, бараньего или бычьего жира с примесью древесной золы. Им можно было не только умываться, но и красить волосы в жёлтый, розовый или красный цвета.

✓Аспирин был сделан из стеблей спиреи, в которых содержится салициловая кислота. Аспирин - дословно «сделанный из спиреи».

✓Презервативы раньше делали из внутренностей животных, кожи, шелковой бумаги, льна и бархата. Существует реальный рецепт, выписанный в 1824 году, который предлагал довольно длительный и трудоёмкий способ изготовления презерватива из кишки овцы. В США было время, когда презервативы можно было приобрести только по рецепту врача.

✓Первые грампластинки делали из воска, целлулоида, каучука, металла и даже шоколада. Сначала их можно было послушать, а потом съесть.

Расти, коса, до пояса

Было время, когда все девицы носили густые косы по пояс, нисколько не страшась слиться с толпой. Трудно представить такое однообразие сегодня: короткие, длинные, волнистые, прямые волосы, стрижки каскадом, лесенкой, асимметричные, с чёлкой - сколько женщин, столько и причёсок. Индивидуальность - это, бесспорно, прекрасно. А в сочетании с простыми секретами красоты, многие из которых знали и наши прапрабабушки, можно экспериментировать без вреда для шевелюры.

С помощью правильно подобранной стрижки можно сделать лицо более эффектным, подчеркнув достоинства и скрыв недостатки. Удачный оттенок волос способен зрительно улучшить цвет лица. А эксперименты с прической позволяют менять свой образ хоть каждый день! Словом, волосы - это настоящее богатство, а богатство нужно беречь. Тем более что ухаживать за ними гораздо проще, чем кажется. Достаточно знать несколько простых правил.

Чтобы волосы были здоровыми изнутри, принимайте витамины группы В. Они отвечают за рост волос, делают их более эластичными и блестящими, восстанавливают структуру. Этими витаминами особенно богаты отдельные продукты питания: орехи, сыр, свежие овощи, говядина, рыба, яйца, зерновые.

Секрет шелковистости и блеска кроется в правильном уходе за внешним слоем волос - кутикулой! Мойте волосы тёплой водой и ополаскивайте прохладной, тогда чешуйки кутикулы не «распушатся» и будут плотно прилегать к стволу. Горячая вода приведёт к обратному результату. Кроме того, она активирует работу сальных желез, делая волосы жирными.

Средства для укладки, маски и бальзамы, которые мы используем, постепенно накапливаются в волосах, делают их тяжёлыми и лишают объёма. Поэтому примерно раз в месяц используйте особый шампунь глубокой очистки (его ещё называют шампунь-пилинг). Он хорошо смывает образовавшийся «налёт» и возвращает волосам утраченную лёгкость. Это средство можно купить в магазинах профессиональной косметики.

Желательно не расчёсывать волосы, пока они мокрые. Впитав в себя воду, они становятся тяжёлыми и при расчёсывании достаточно легко обрываются, выпадают. После мытья подсушивайте волосы, аккуратно промакивая их полотенцем. Интенсивное растирание тоже повреждает структуру волос.

Большинство масок дают неплохой эффект буквально за одну процедуру. Если вы не знаете, с чего начать, попробуйте самый простой рецепт - маску из репейного или касторового масла. Оба средства удивительным образом восстанавливают жизненную силу волос, а репейное масло к тому же помогает бороться с их выпадением. Перед мытьем головы нанесите масло на корни волос, наденьте шапочку для душа, а сверху - полотенце. Подержите маску 40 минут. Используйте масла не чаще, чем раз в 2 недели, иначе волосы станут жесткими.

Хорошо укрепляют волосы и стимулируют их рост травяные настои. Самые действенные рецепты включают ромашку, хмель, крапиву и цветки календулы. Например, если после мытья ополоснуть волосы настоем ромашки, они станут более мягкими и приобретут лёгкий золотистый оттенок.

Следуя этим нехитрым правилам, вы сделаете свои волосы более здоровыми и красивыми. И даже если вдруг захочется отпустить косу до пояса, легко с этим справитесь!

Материалы страницы подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»

Утконос на монете

«Представьте себе, друзья мои, материк, где животные необычны; где у четвероногих имеются клювы, как у ехидны и утконоса, что заставило ученых придумать особый класс птицезверей; где у кенгуру лапы разной длины; где птицы поражают разнообразием своего пения и голосов: одна служит будильником, другая - щёлкает, как бич кучера почтовой кареты, третья - подражает точильщику, четвёртая - тикает, точно маятник часов, где есть такая, которая смеётся по утрам, когда выходит солнце, и такая, которая плачет по вечерам, когда оно заходит».



Таким представлялся животный мир Австралии писателю Жюлю Верну. И совсем не случайно, что первые ассоциации героя его романа секретаря Географического общества Жана Паганеля с этой страной связаны именно с ними - животными, каких нет нигде больше на всем земном шаре. Более 90 процентов позвоночных животных континента относится к эндемикам.

Не могло обойти эту тему и казначейство Австралии. Все «вакантные» места на металлических деньгах страны были предоставлены отдельным представителям редкостной фауны. Особенно замечательны два наиболее примитивных млекопитающих, давно вымерших на других материках, - утконос и ехидна, о которых упоминал Паганель. Оба они несут яйца, но выкармливают детёнышей молоком, являясь промежуточным связующим звеном между настоящими высшими млекопитающими и холоднокровными пресмыкающимися.

Утконос, который отчеканен на 20-центовой монете, - водное животное размером с небольшую собаку. Широкий «утиный» клюв, узкое обтекаемое тело, покрытое коричневой шерстью, толстый плоский, как у бобра, хвост, ластовидные лапы, позволяющие ему быстро плавать, делают его похожим и на рыбу, и на птицу, и на зверя.

Ехидна - животное сухопутное, обитающее в лесах и сухих скалистых местах, питающееся в основном муравьями. У неё, как и у утконоса, клюв заменяет зубы. Она очень отважна, и, говорят, убить её трудно: иглы и когти - надёжное средство защиты. У самки ехидны есть сумка, в которой она носит яйцо, а затем и детёныша до тех пор, пока его иглы не станут достаточно велики. Ехидна изображена на пятицентовике.

Монету достоинством в один цент украшает симпатичное животное величиной с кошку, с большими выпуклыми глазами, торчащими ушами, «хватательным» хвостом и мягким мехом. Это - поссум. Так его в 1770 году назвал капитан Кук, обнаружив сходство с американским опоссумом. Поссум - вегетарианец. Он отлично приспособился к цивилизации. Во многих домах Мельбурна и Сиднея кормление поссумов считается обязанностью детей.

Очень популярен в Австралии страус эму - гигантская птица, являющаяся национальной эмблемой, как и кенгуру. Оба они удостоены чести быть представленными на гербе Австралии. Говорят, что выбор этих двух живых существ для герба страны не случаен. Они как бы символизируют прогресс: ни эму, ни кенгуру не могут пятиться назад.

А вот на стоцентовике изображена птица, разнообразие пения которой Паганель, возможно, принял за пение разных пернатых. Это - лирохвост, птица размером с небольшую курицу, хвост её напоминает лиру. Репертуар лирохвоста самый разнообразный, заимствованный из всего слышанного в птичьем мире. В искусстве подражания он не имеет себе равных, имитируя не только звуки, но и многое, связанное с деятельностью человека. Рассказывают, что лирохвост с большой точностью подражает звуку пилы на лесопилке. ржанию лошади, топоту копыт, автомобильному сигналу и так далее.

Как известно, каждая монета имеет две стороны: аверс и реверс. Но есть у неё ещё одна - третья, воспользовавшись которой, мы и совершили небольшое путешествие в страну, которую в шутку называют самым маленьким континентом, но самым большим островом.

Аристарх Малащицкий

- Кабан, ты дятел...

☺ 😐 ☹

Один пилот вызывает другого:

- Кабан, Кабан, я Белка. Лечу за тобой. Приём.

- Белка, Белка, я Кабан. Зачем за мной летишь? Приём.

- Приказ Хорька. Приём.

- Белка, я не понял. Кто такой Хорёк? Приём.

- Кабан, ты дятел, понял?

- Понял. Я Дятел. Ты Белка. А кто такой Хорёк - не понял. Приём.

- Кабан, лети молча. Конец связи.

☺ 😐 ☹

Одна блондинка сообщает другой:

- Знаешь, говорят, что твой муж улетел в Голландию вместе с секретаршей!

- Все это сплетни. Я наводила справки: муж улетел в Голландию, а секретарша - в Нидерланды!

☺ 😐 ☹

Генеральный директор спрашивает у своего заместителя:

- Скажите, как вам удалось так быстро сделать карьеру на нашем предприятии? Ещё полгода назад вы работали у нас всего лишь охранником!

- Ну что я могу сказать... Спасибо, папа!

☺ 😐 ☹

Один студент спрашивает у другого:

- Василий, ты что, со своей девушкой расстался?

- Да. У неё смех какой-то противный.

- Надо же, не замечал.

- Ну, ты же при ней не раздевался!

☺ 😐 ☹

Пенсионер в доме отдыха знакомится с дамой своего возраста и говорит ей:

- Я - представитель самой древней профессии. Сплю за деньги.

- ??

- Сторож я...

☺ 😐 ☹

Едет мужчина на «Мерседесе». Внутренний голос говорит:

- Остановись и копай здесь!

Мужчина копал-копал и вдруг наткнулся на мешок золота. Едет дальше, и внутренний голос говорит:

- Брось мешок в море.

Мужчина думает: «Сейчас выплывет десять мешков». Бросил, ничего не всплыло. А внутренний голос говорит:

- Видел, как булькнуло!

Сижу и чай пью!

✓Реклама: «Программа «Русский повар», которой оснащены наши СВЧ-печи, не только быстро приготовит вам вкусное блюдо, но и заберёт при этом половину продуктов».

✓Если опаздываешь на работу - не спеши. Придумай причину.

✓Жена думает, что я у любовницы. Любовница - что я с женой. А я счастливый сижу у мамы - чай пью!

✓Хорошо там, где нас нет. Это нехорошо!

✓Принесла домой хомяка в клетке. Вот так у моего кота появился телевизор.

✓У меня дома мышь над кошкой издевается! Сыр в мышеловке валерьянкой мажет.

✓Это французские уфологи считают, что над Парижем пролетало НЛО, но мы-то с вами знаем, что это была фанера...

✓Если вам дорогу перешла чёрная кошка, значит у неё дела на той стороне улицы.

✓Обычный рабочий день в офисе. Дизайнер-полиграфист пылесосит коридор. Потому что уборщице пару часов назад поручили срочно отвезти документы в другую контору. Ведь курьер в это время занят ремонтом компьютера у секретарши шефа. Ибо сисадмин по уши погружён в работу: он срочно верстает буклет. Потому что дизайнер-полиграфист, как мы помним...

✓Единственное отличие японского автомобиля от европейского в том, что жена читает морали слева от руля, а не справа.

✓Люди нарезают круглую пиццу треугольниками и упаковывают в квадратную коробку, и после этого хотят, чтобы я им доверял.

✓За границей люди пристёгивают ремень безопасности с мыслю: вдруг авария? А у нас пристёгивают, думая: вдруг гаишники?!

✓В школе на выпускном вечере подрались физрук и трудовик. Победил трудовик, потому что каратэ - это каратэ, а молоток - это молоток.

✓Женская истерика - это выражение женской интуиции при помощи женской логики.

✓Объявление: «Отдам дочь замуж самовывозом из Иваново».

✓Бабушка, которая училась есть палочками суши, случайно связала шарф из лосося.

✓В жаркое время Карлсон подрабатывает вентилятором.

✓От любви до ненависти один шаг - грязными ботинками по белоснежному ковру.

✓Дорогую шубу каждая женщина должна иметь в молодости! Потому что в старости с горечью понимаешь, что шуба выглядит гораздо лучше тебя!

✓Люблю голодного кота: он такой общительный.

Я начинаю сомневаться...

☺ 😐 ☹

- Мойша! Ты почти два часа выносил мусор! Как таки так можно?

- Сара, успокойся! Я ж его таки продал!

☺ 😐 ☹

- Ты у нас спортсмен. Подскажи какие-нибудь упражнения, чтобы пресс накачать, плечи, руки...

- Огород.

☺ 😐 ☹

- Ничего я не толстая! Мне Саша говорит, что у меня идеальная фигура.

- Оля, он математик, для него идеальная фигура - шар.

Сидят в баре два приятеля. Один говорит:

- Самая спортивная часть моего тела - живот.

- Ну, ты сказал! Твой живот - это же тонна жира!

- Вот и я про то же. Отлично накачивает мышцы спины.

☺ 😐 ☹

Две подруги в переполненном метро:

- Ужас! Какая толкотня!

- Странно, вчера на дискотеке ты это называла атмосферой.

☺ 😐 ☹

- Алло! Я ваш сосед сверху. Сколько можно! Немедленно прекратите ваше пиликанье! Если оно и дальше будет продолжаться, у меня крыша съедет!

- Уже съехала. Скрипку мы продали неделю назад.

☺ 😐 ☹

Пьяные парень с девушкой идут по двору. Она:

- Сейчас главное - мою маму не увидеть.

- Главное - не встретить! «Не увидеть» сейчас - не критерий.

☺ 😐 ☹

- Алло, я вчера купил у вас сверхмощный пылесос.

- Вас плохо слышно, говорите громче!

- Понимаете, я вам сейчас звоню из мешка для пыли...

☺ 😐 ☹

- А вот меня, кстати, переспорить невозможно.

- Давай я попробую!

- Ладно. Вот я считаю тебя добрым, умным и порядочным человеком. Попробуй меня опровергнуть!

☺ 😐 ☹

В перерыве футбольного матча тренер собирает команду:

- Парни, не подумайте, что я придираюсь, но при счете 6:0 я начинаю сомневаться в нашей победе!

☺ 😐 ☹

- Люся, вот ты меня упрекаешь, что я пропил все деньги, и тебе даже не на что купить косметику. Ну, вот ты подумай: зачем тебе косметика, когда я пьяный?!

☺ 😐 ☹

- Милая, чем это от тебя так замечательно пахнет?

- Духами, которые ты мне вчера подарил!

- Я тебе не дарил духи!

- Дарил, дарил! Посмотри в кошельке!

☺ 😐 ☹

ГАЗЕТА па-лунінецкі Издание для досуга

▪Учредитель, редакция и издатель: частное предприятие «Информ-прогулка».
▪Главный редактор, директор: Андрей Михайлович Вышинский.
▪Ответственный за выпуск: Вадим Витальевич Жилко.
▪Наш адрес: ул.Фрунзе, 12, ком. 1,2,4,5, 225644, г.Лунинец Брестской области.
▪Телефоны: главный редактор: 3-15-08; корреспонденты, бухгалтерия: 3-16-00, 3-45-09; рекламный отдел: 3-45-09, 3-15-08, 8-029-3271852, 8-029-8044415, тел./факс (01647) 3-45-09.

«Газета па-лунінецкі» (Св. о госрегистрации средства массовой информации №630 от 28.08.2009г. Министерства информации РБ, св. о регистрации частного предприятия «Информ-прогулка» №0030802 от 15.10.2007г., лицензия на розничную торговлю №12470/0354378 от 14.11.2007г. по 13.11.2012г.; р/с 3012204710011 в отделении ОАО «Белагропромбанк» в г.Лунинец, ул. Советская, 7, код 150501415. УНП 290852872.
Адрес для писем и сообщений: ул.Фрунзе, 12, 225644, г.Лунинец Брестской области. E-mail: progulka@brest.by. Сайт: www.inform-progulka.by
Тираж 500. Заказ 4528. Подписано в печать 26.09.2012г. в 14.00.
Объём издания - 1 печатный лист.